# Ejemplo de contenidos para la estructuración de ciclos educativos para la adultez

Tabla 24. Ejemplo de contenidos para la estructuración de ciclos educativos para la adultez

| Resultados de salud esperados | Capacidades a trabajar con adultos | Contenidos propuestos | |
|---|---|---|---|
| | | Adultez media (30 a 44 años) | Adultez madura (44 a 59 años) |
| Adultos que desarrollan la capacidad de agencia para el cuidado de la salud. | Reconoce e incorpora prácticas de cuidado en salud frente a los cambios fisiológicos, psicológicos, cognitivos y sociales de la adultez. | Características del desarrollo de la adultez media (fisiológicas-perimenopausia-, psicológicas, cognitivos, sexuales emocionales y sociales) de acuerdo al contexto social y cultural | Características del desarrollo de la adultez madura (fisiológicas-menopausia y andropausia-, psicológicas, cognitivos, sexuales emocionales y sociales) de acuerdo al contexto social y cultural |
| Adultos con adecuado estado nutricional de acuerdo a su edad. | Conoce la importancia de hábitos y prácticas claves para el mantenimiento de la salud, el envejecimiento activo y saludable lo que le permitirá motivarse a iniciarlas o mantenerlas y prevenir enfermedades crónicas. | | |
| Adultos que realizan actividad física regular y actividades de juego, ocio y recreación. | Reconoce y acepta gradualmente los cambios derivados del proceso de envejecimiento. | | |